

スポーツ指導者・教育従事者の為の コーチング

～「人を信じる」指導者の育て方～

COACHINGとは

コーチングとは、コミュニケーション手法の一つであり、単なるアドバイスや指導を行うトレーニングではありません。もともとコーチ（Coach）とは「馬車」という意味。乗り手を行きたいところまで連れて行ってくれる乗り物のことです。テニスや野球といったスポーツのコーチも語源は同じで、実際にはトレーナー的な位置づけかもしれませんが、プレーヤーが目指す姿になれるようにかかわっています。

今回学んでいくコーチングでは、コーチ（指導者）はコミュニケーションを通じて相手の可能性を最大限に引き出すための「問い」を投げかけ、その問いに相手答えるという対話の中で、相手が自分自身の答えを見つけていくというプロセスを、コーチが全面的にサポートしていきます。相手は、自らで決めた行動に現実の世界（スポーツの現場）の中で向き合うことで、更なる学びを深めていきます。このサイクルを続けることで、相手は自分の中での考えを深め、行動・思考方法などを変化させていきます。



指導者が コーチング を活用した 際の効果	改善対象	現 状	課 題	変 化	効 果	結 果
	指導者・ プレーヤー	指導者・プレーヤーのヤル気が低下し、他責傾向になっている	指導者・プレーヤーに目的が共有できておらず、当事者意識欠如	指導者・プレーヤーが当事者意識を持ち自ら相手や状況にかかわっていく	指導者・プレーヤーが目的を共有でき、自らの役割を果たしていく	チームが目的に向かい全速前進で進み始める

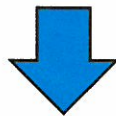


目的を共有でき、自らの役割を果たしていくチーム

指導者にコーチングマインドがない時

■ プレイヤーの潜在的な能力を活かしきれていないチーム

- 言われたことしかしない（指示の意図・背景を考えない）プレイヤー
- 「動かない・ヤル気がない」「自分で考えようとししない」プレイヤー
- 「不平不満や文句ばかり言う」「権利ばかり主張する」プレイヤー
- プレーヤーとしては一流だが、リーダーシップのとれないプレイヤー
- 現状維持でいい（そこそこでいい）と思っているプレイヤー
- ヤル気はあるが、結果が出ないプレイヤー
- 思い通りにならない時、他責傾向になる指導者（体罰の発生）



本コーチングプログラムの受講

指導者にコーチングマインドがある時

■ プレイヤーが自ら考え行動し、成果を継続して出し続けるチーム

- 指導者がプレイヤーを信じ目的を共有する
- プレイヤーがこのチームのために貢献したいと考えている
- プレイヤーが自分で考え行動し、壁を乗り越える力を身に付ける
- 問題が生じた時も他責でなく、プレイヤー自身当事者意識を持って行動する
- チーム自体に問題解決する力が生まれ、協働意志を大切にし、必要な時に改善に向けて話し合うことができる
- プレイヤーにも相手の当事者意識を引き出すかわかりが身に付く

■ 研修カリキュラム

- I. スポーツ活動におけるコミュニケーションとは
- II. コントロールできるもの、できないもの
- III. コントロールできるものに働きかける
- IV. プレイヤーとの信頼関係を築く積極的傾聴
- V. プレイヤーが効果的な行動へ向かう拡大質問
- VI. 現場の本質的な課題を扱うコーチング
- VII. ティーチングとコーチングの使い分け
- VIII. プラスの思考でプレイヤーを褒める、伸ばす
- IX. 現場でのアクションプラン立案

★研修の特徴・進め方★

- 双方向での体験学習形式、ワークショップ形式
- ・ 一方方向の講義形式でなく、双方向のワークショップ形式
 - ・ 楽しみつつも、生のテーマを扱いながら本気で学ぶ
 - ・ 実際にやってみた（体験して）後で、理論的な説明



講師：高橋 真（たかはし しん）プロフィール

1970年2月 兵庫県出身

流通科学大学（商学部流通学科卒）

現 株式会社 カタリスト セールスディレクター/プロフェッショナルコーチ/スポーツトレーナー

【職歴】

- 1994年4月 (株)オキシ-阪急フィットネスクラブ 入社
- 1995年7月 同社スイミング部選手コース担当（全国大会出場選手多数育成）
- 2004年4月 (株)オキシ-阪急退社、京都府民総合交流事業団入団（向日市健康増進センター開設スタッフ）
- 2006年4月 京都府民総合交流事業団退団、
(株)ジョンソンヘルステックジャパン入社西日本セールスマネージャー就任
- 2008年4月 D-e f 代表就任（関西大学・大阪リゾート&スポーツ専門学校などフィットネス指導）
- 2013年1月 株式会社カタリスト入社 セールスディレクター/プロフェッショナルコーチ就任

大学時代に出会ったトライアスロン競技を通じ、「自己実現」「モチベーション維持」などといったテーマを考え、(株)オキシ-阪急入社からランニング・トライアスロン愛好家の「モチベーションアップ」「スキルアップ」トレーニング指導を担当。

また、スイミング・トライアスロン競技者に対しては、「どうして出来ない？」から「どうしたら出来るかな？」のスポーツコーチングのスタイルを実践し、全国大会出場者を多数輩出。

自らもトライアスロン競技において全日本選手権・ワールドチャンピオンシップ出場等の経歴を持つ。スポーツ指導員向研修では、現在 川西市・廿日市市などの指導員研修会を3年に渡り担当し、リーダーシップ、チームマネジメント、モチベーションアップ、チームビルディング、コーチング、スポーツ理論などの分野で研修を行っています。また、毎月約5名に対するパーソナルコーチングセッションを行い、個人のビジョンの実現、モチベーションアップにも取り組んでいます。

【その他】

健康運動指導士

A F A A パーソナルフィットネストレーナー

コーチングの基本構造

自立型コーチングとは

目標達成型コーチング、問題解決型コーチング等、単に目標や課題達成のみに向かうコーチングではなく、プレイヤーひとり一人の「自立」を促し、あらゆる困難な状況下でも、チームの目的・目標に向かい社員各人が自ら考え行動できる力を引き出していくコーチングのスタイル

「自立」とは

自らの人生や仕事に於いて、「自分が今ここを選択している」という意識があり、その選択に自ら責任を持つとする姿勢のこと

自立型コーチング GROWモデル

- ①Goal (理想・願望)
- ②Reality (現状・現実)
- ③Options (選択肢・選択)
- ④Will (思考・行動・意志)

